

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни: «Психологія особистості»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ
ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З
ПСИХОТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4,0 ддс)
освітньо-професійної програми «Психологія»

Чадаєва Кіра Іванівна

Керівник: канд. психол. наук

Коняєва Лілія Дмитрівна

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ПСИХОТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ.....	6
1.1. Поняття про ціннісно-смыслову сферу особистості та її основні складові..	6
1.2. Психотравматичний досвід війни як чинник трансформації особистості та її ціннісно-смыслові сфери	9
1.3. Вплив вимушеної міграції на особистість та її ціннісно-смыслову сферу у юнацькому віці	11
Висновки до першого розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ПСИХОТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ	17
2.1. Організація та методи дослідження ціннісно-смыслові сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни	17
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей ціннісно-смыслові сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни	23
Висновки до другого розділу	32
ВИСНОВОК	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні та політичні умови, спричинені воєнними подіями в Україні, зумовлюють глибокі зміни у психічному житті особистості. Війна виступає потужним стресогенним і психотравмуючим чинником, який впливає на базові уявлення людини про безпеку, стабільність і передбачуваність світу. У таких умовах часто піддається трансформації ціннісно-сміслова сфера особистості, яка виступає одним із центральних компонентів її структури, оскільки визначає її життєві орієнтації, систему переконань і поведінкові стратегії, які визначають способи подолання людиною життєвих труднощів і кризових ситуацій. На сьогоднішній день багато дослідників зазначають, що переживання травматичних подій може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. З одного боку, це може призводити до кризи смислу, втрати життєвих орієнтирів і зниження психологічного благополуччя, а з іншого – травматичний досвід може сприяти формуванню нових життєвих смислів і особистісному зростанню, що отримало назву посттравматичного зростання.

Особливої актуальності набуває дослідження ціннісно-сміислової сфери особистості з психотравматичним досвідом війни, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які змушені адаптуватися до принципово нових умов життєдіяльності. Вони є однією з найбільш уразливих категорій населення, оскільки вимушене переселення супроводжується порушенням звичних соціальних зв'язків, втратою життєвого простору, економічною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових соціокультурних умов. Причому характерною особливістю життєвої ситуації ВПО є поєднання хронічного стресу з потребою швидкого прийняття рішень і перебудови життєвих стратегій. Найбільш імовірною причиною цього є різка зміна життєвого контексту та невизначеність майбутнього. А особливо чутливою до впливу травматичних подій є молодь, адже період юності є визначальним для формування системи цінностей, світогляду та життєвих планів. Психотравматичний досвід, отриманий у цей період, може суттєво впливати на подальшу траєкторію

розвитку особистості, рівень її життєстійкості та здатність до самореалізації. Таким чином, дослідження ціннісно-сислової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку є надзвичайно актуальним.

Ціннісно-сислову сферу особистості в різних аспектах вивчали такі закордонні вчені як В. Франкл, М. Рокіч, Ш. Шварц, Е. Еріксон та ін., а також українські науковці – Є.Л. Скворчевська, Ю.В. Пелех, Т. Коломієць, М. Савчин, В. Сіткар, С. Сіткар та ін. У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу праці українських науковців, у яких висвітлюються особливості психологічного функціонування особистості в умовах кризи та невизначеності. Зокрема, В. Музичко акцентує увагу на трансформації життєвих смислів у кризових умовах. Важливим також є дослідження В. Сіткар та С. Сіткар щодо впливу війни на зміну людських цінностей.

Разом з тим, аналіз сучасних наукових джерел дозволяє стверджувати, що проблема ціннісно-сислової сфери особистості з психотравматичним досвідом війни є мало розробленою і заслуговує на особливу увагу. Зокрема, існує недостатня кількість емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей ціннісних орієнтацій та життєвих смислів внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни. Результати дослідження цієї проблеми сприятимуть знаходженню ефективних шляхів психологічної підтримки юнацької молоді з числа внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості та її адаптацію до нових умов життя.

Об'єктом дослідження є ціннісно-сислова сфера особистості в умовах переживання психотравматичного досвіду війни.

Предметом дослідження є особливості ціннісно-сислової сфери внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей ціннісно-сислової сфери внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни.

Завдання дослідження :

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрити сутність ціннісно-сислової сфери особистості, визначити її основні компоненти; з'ясувати особливості впливу вимушеної міграції та психотравматичного досвіду війни на особистість та її ціннісно-сислову сферу у юнацькому віці.

2. Емпіричним шляхом виявити особливості ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни.

У дослідженні використані наступні **методи**:

- теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація літературних джерел з досліджуваної проблеми;
- емпіричні: *психологічне тестування* з використанням наступних **методик**: короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер” (Butler J., Kern M.L.) в україномовній адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко та методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнової;
- математична обробка та якісна інтерпретація отриманих даних.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні, яке проводилось у квітні 2026 року, брали участь 10 внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку, які мають психотравматичний досвід, пов'язаний із воєнними подіями в Україні. Вік досліджуваних становив від 17 до 24 років, з них 6 жінок та 7 чоловіків.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (25 найменувань) та 2 додатків. Загальний обсяг роботи 44 сторінки, з них основного тексту 37 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ПСИХОТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ

1.1. Поняття про ціннісно-смыслову сферу особистості та її основні складові

У сучасній психологічній науці проблема ціннісно-смыислової сфери особистості займає одне з провідних місць, оскільки саме вона визначає спрямованість поведінки людини, її життєві орієнтири, мотивацію діяльності та здатність до самореалізації. У контексті соціальних змін і кризових явищ, зокрема в умовах війни, значення дослідження ціннісно-смыислової сфери суттєво зростає, адже вона виступає основою внутрішньої стабільності та психологічної стійкості особистості.

У науковій літературі існує значна кількість підходів до визначення сутності ціннісно-смыислової сфери. Узагальнюючи їх, можна зазначити, що вона розглядається як інтегративне утворення, яке об'єднує систему цінностей, смислів, життєвих цілей, мотивів і установок особистості [2; 7]. Як зазначає С. О. Мотков, «ціннісно-смыслова сфера є ядром особистості, що визначає її життєву позицію та регулює поведінку» [2, с. 108].

Цінності виступають базовими орієнтирами, які визначають значущість тих чи інших явищ і об'єктів для людини. Вони формуються в процесі соціалізації та відображають культурні, соціальні та індивідуальні особливості розвитку особистості. У свою чергу, смисли є більш індивідуалізованими утвореннями, які відображають суб'єктивне ставлення людини до світу та власного життя. Як підкреслює А. А. Фурман, «смысложиттєві орієнтації виступають рамковими умовами розвитку особистості та визначають її здатність до самореалізації» [16, с. 380]. Таким чином, ціннісно-смыслова сфера є складною системою, яка поєднує об'єктивні соціальні норми та суб'єктивний досвід особистості. Вона забезпечує узгодженість внутрішнього світу людини та її поведінки, сприяє формуванню цілісної особистості.

У структурі ціннісно-сміслової сфери виділяють кілька основних компонентів. До них належать ціннісні орієнтації, смисложиттєві орієнтації, мотиваційна сфера, життєві цілі, переконання та самосвідомість [2; 8]. Кожен із цих компонентів виконує важливу функцію у формуванні особистості. Ціннісні орієнтації визначають спрямованість особистості, її життєві пріоритети та вибір поведінки. Вони виступають своєрідним «компасом», який допомагає людині орієнтуватися у складному світі соціальних взаємин. Як зазначає Н. М. Пилипенко, «ціннісні орієнтації є важливим чинником мотивації діяльності та визначають активність особистості» [5, с. 23].

Смисложиттєві орієнтації відображають здатність особистості усвідомлювати сенс свого життя, визначати життєві цілі та бачити перспективи розвитку. Вони є важливим показником психологічного благополуччя. Як зазначає Н. В. Ярошенко, «смисложиттєві орієнтації забезпечують внутрішню цілісність особистості та визначають її життєву позицію» [9, с. 139]. Мотиваційна складова ціннісно-сміслової сфери включає систему потреб, мотивів і цілей, що спонукають людину до діяльності. Вона тісно пов'язана з цінностями, оскільки саме вони визначають, які потреби стають актуальними для особистості [2].

Самосвідомість і рефлексія забезпечують усвідомлення власних цінностей і смислів. Вони дозволяють особистості аналізувати свої дії, оцінювати життєві ситуації та коригувати поведінку [8].

У психологічній науці існують різні підходи до вивчення ціннісно-сміслової сфери. Зокрема, гуманістичний підхід розглядає її як основу самореалізації особистості, тоді як діяльнісний підхід акцентує увагу на її ролі у регуляції діяльності [7]. Особливе значення має взаємозв'язок ціннісно-сміслової сфери з самосвідомістю особистості. Як зазначає Н. В. Чепелева, «ціннісні пріоритети є важливим компонентом структури самосвідомості, що визначає життєву позицію людини» [8, с. 114]. Це підкреслює інтегративний характер ціннісно-сміслової сфери.

Формування ціннісно-сміслової сфери відбувається протягом усього життя, але найбільш інтенсивно – у юнацькому віці. Саме в цей період

відбувається переосмислення життєвих цінностей, формування світогляду та визначення життєвих цілей. Як зазначає І. В. Панок, «у студентському віці ціннісно-сміслова сфера набуває системності та визначає життєві стратегії особистості» [1, с. 217]. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, зокрема сім'я, освіта, культура та соціальні інститути. Вони формують систему цінностей і впливають на розвиток смисложиттєвих орієнтацій. Окрім того, ціннісно-сміслова сфера є динамічною системою, яка змінюється під впливом життєвого досвіду. Особливо значущими є кризові ситуації, які можуть спричиняти переоцінку цінностей і формування нових смислів. Як зазначає С. О. Мотков, «травматичний досвід може виступати як фактор трансформації ціннісно-сміислової сфери особистості» [10, с. 110].

У сучасних умовах, зокрема в умовах війни, ціннісно-сміслова сфера набуває особливого значення як ресурс психологічної стійкості. Вона допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і знаходити сенс життя навіть у складних обставинах [11]. Дослідження вчених показують, що сформована ціннісно-сміслова сфера сприяє розвитку мотивації досягнення, самореалізації та особистісного зростання. Як зазначає Н. Ю. Гребінь-Крушельницька, «ціннісні орієнтації виступають важливим фактором розвитку мотивації досягнення успіху» [6, с. 53]. Водночас недостатній рівень сформованості цієї сфери може призводити до внутрішніх конфліктів, втрати життєвих орієнтирів і зниження рівня психологічного благополуччя.

Отже, ціннісно-сміслова сфера є складною багаторівневою системою особистості, яка визначає спрямованість її розвитку, поведінку та життєву позицію. Вона включає систему цінностей, смислів, мотиваційних установок і життєвих цілей, які взаємодіють між собою та забезпечують цілісність особистості.

Таким чином, дослідження ціннісно-сміислової сфери є важливим напрямом сучасної психології, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку особистості, її адаптації до соціальних змін і здатності до самореалізації.

1.2 Психотравматичний досвід війни як чинник трансформації особистості та її ціннісно-сміслової сфери

Сучасні умови воєнного часу зумовлюють необхідність глибокого дослідження впливу психотравматичного досвіду на особистість. Війна виступає не лише як соціальне явище, але й як потужний психологічний фактор, що змінює внутрішній світ людини, її цінності та смисли. Як зазначає Т. М. Титаренко, «екстремальні події, пов'язані з війною, призводять до глибокої перебудови особистості та її життєвого світу» [14, с. 5]. Психотравматичний досвід війни включає переживання загрози життю, втрат, руйнування звичного способу життя та соціальних зв'язків. У таких умовах особистість стикається з необхідністю адаптації до нових реалій. За словами Н. Ю. Журавльової та Т. С. Гурлевої, «ціннісно-сміслова сфера виступає важливим ресурсом подолання психологічного вигорання та стресу в умовах війни» [11, с. 47].

Важливим аспектом є трансформація системи цінностей. Дослідження показують, що в умовах війни відбувається переорієнтація на базові життєві цінності. Зокрема, зазначається, що «у кризових умовах підвищується значущість безпеки, життя, здоров'я та міжособистісної підтримки» [18, с. 95]. Це свідчить про адаптивний характер змін у ціннісній структурі особистості. Подібної думки дотримуються й інші дослідники, які підкреслюють, що «війна виступає чинником глибокої переоцінки життєвих орієнтирів і формування нової ієрархії цінностей» [13, с. 75]. Таким чином, відбувається зміщення акцентів із матеріальних і статусних цінностей на екзистенційні.

Суттєвих змін зазнають і смисложиттєві орієнтації особистості. Як зазначає Н. В. Ярошенко, «в умовах соціальних змін і криз відбувається порушення стабільності смисложиттєвих орієнтацій, що може призводити до втрати життєвих цілей» [9, с. 139]. У контексті війни це проявляється у відчутті невизначеності, втраті сенсу життя та внутрішній дезорієнтації.

Разом з тим, психотравматичний досвід може сприяти не лише деструктивним, але й конструктивним змінам. Як підкреслює С. О. Мотков,

«переживання травматичних подій здатне ініціювати процеси переосмислення життя та формування нових особистісних смислів» [10, с. 110]. Це відкриває можливості для особистісного зростання.

Особливий інтерес становить феномен посттравматичного зростання. У цьому контексті Т. М. Титаренко зазначає, що «травматичний досвід може стати поштовхом до розвитку особистості, зміцнення її внутрішніх ресурсів і формування нових життєвих орієнтирів» [14, с. 7]. Таким чином, навіть у складних умовах війни можливий позитивний розвиток особистості.

Важливим є також вплив війни на осіб із травматичним досвідом. Дослідження С. О. Моткова показують, що «ціннісно-сміслова сфера таких осіб може зазнавати як дезінтеграції, так і подальшої інтеграції на новому рівні» [10, с. 115]. Це залежить від індивідуальних особливостей особистості та умов її життя.

Значних змін зазнають вимушено переміщені особи. Як зазначають дослідники, «сенсожиттєві орієнтації виступають важливим компонентом переживання травматичної події та адаптації до нових умов життя» [15, с. 196]. У таких умовах люди змушені заново будувати свою життєву перспективу. Не менш важливою є роль внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, підкреслюється, що «усвідомлення власних ресурсів і опора на них є ключовим чинником подолання викликів війни» [20, с. 155]. До таких ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, віра у власні сили та здатність до рефлексії.

Окремо варто відзначити роль смислів у процесі подолання травматичного досвіду. А. А. Фурман зазначає, що «смісложиттєві орієнтації виступають рамковими умовами розвитку особистості та визначають її здатність до самореалізації» [16, с. 380]. Це підкреслює значення смислової сфери як основи психологічної стійкості.

Соціальне середовище також відіграє важливу роль у трансформації ціннісно-сміслової сфери. Як зазначається, «підтримка з боку оточення сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню нових життєвих смислів» [13, с. 77]. Водночас слід враховувати, що вплив війни є індивідуально

варіативним. Деякі люди демонструють високий рівень адаптації, тоді як інші переживають глибокі психологічні труднощі. Це пов'язано з рівнем розвитку їхньої ціннісно-сміслової сфери та здатністю до осмислення власного досвіду. Таким чином, психотравматичний досвід війни є складним і багатовимірним явищем, що впливає на всі аспекти особистості. Він спричиняє трансформацію ціннісно-сміслової сфери, яка може мати як деструктивний, так і конструктивний характер.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що «ціннісно-сміслова сфера виступає не лише об'єктом змін, але й важливим ресурсом подолання кризових ситуацій» [11, с. 48]. Саме вона забезпечує здатність особистості зберігати цілісність, адаптуватися до нових умов і знаходити сенс життя навіть у найскладніших обставинах.

1.3. Вплив вимушеної міграції на особистість та її ціннісно-сміслову сферу у юнацькому віці

В умовах сучасних соціально-політичних трансформацій, зокрема внаслідок воєнних подій, проблема вимушеної міграції набуває особливої актуальності. Вимушене переселення є не лише соціальним або економічним явищем, але й глибоким психологічним процесом, який суттєво впливає на розвиток особистості. Особливо чутливо до таких змін реагують особи юнацького віку, які перебувають на етапі активного формування ціннісно-сміслової сфери.

Юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку самосвідомості, становлення світогляду, формування життєвих планів і системи цінностей. У цей період відбувається активний пошук сенсу життя, визначення власної ідентичності та формування життєвих стратегій. Як зазначає І. В. Панок, «у студентському віці життєві завдання особистості набувають системного характеру та тісно пов'язані з її ціннісними орієнтаціями» [1, с. 216]. Саме тому

будь-які кризові події, зокрема вимушена міграція, можуть суттєво порушувати цей процес.

Вимушена міграція супроводжується комплексом стресогенних факторів. До них належать втрата дому, розрив соціальних зв'язків, зміна культурного та мовного середовища, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та необхідність швидкої адаптації до нових умов. Усі ці чинники створюють ситуацію хронічного стресу. Як зазначають дослідники, «переживання вимушеного переселення пов'язане з глибокими емоційними потрясіннями та потребує значних психологічних ресурсів для адаптації» [15, с. 195].

У таких умовах особистість опиняється в ситуації, коли її звичні життєві орієнтири втрачають актуальність. Це призводить до порушення цілісності внутрішнього світу, дезорганізації поведінки та внутрішньої дезорієнтації. Особливо складною ця ситуація є для молоді, яка ще не має достатньо сформованої системи цінностей і життєвого досвіду. Ціннісно-смилова сфера виступає ядром особистості, яке визначає її спрямованість, поведінку та ставлення до світу. Вона включає систему цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, мотивів і життєвих цілей [2]. У ситуації вимушеної міграції ця сфера зазнає глибоких трансформацій.

Передусім відбувається переоцінка цінностей. У стабільних умовах життя молодь орієнтується на досягнення, самореалізацію, професійний розвиток, соціальне визнання. Проте в умовах вимушеної міграції ці орієнтири можуть втрачати свою актуальність. Як підкреслюється в наукових джерелах, «у кризових умовах на перший план виходять базові цінності, пов'язані з безпекою, виживанням і підтримкою» [18, с. 94].

Це означає, що відбувається зміщення ціннісних акцентів: підвищується значущість життя, здоров'я, сім'ї, емоційної підтримки та стабільності. Водночас зменшується значущість матеріальних благ, престижу та кар'єрного успіху. Така трансформація є закономірною реакцією на зміну життєвих умов і має адаптивний характер. Однак цей процес не завжди відбувається безболісно. Переоцінка цінностей може супроводжуватися внутрішніми конфліктами,

сумнівами та психологічною напругою. Особистість змушена відмовлятися від попередніх цілей і формувати нові, що потребує значних внутрішніх ресурсів.

Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні зв'язки. Втрата звичного соціального оточення є одним із найбільш травматичних аспектів вимушеної міграції. У зв'язку з цим особистість змушена формувати нові соціальні контакти, що є складним і тривалим процесом. Як зазначається, «соціальна підтримка виступає ключовим фактором психологічної стабільності та адаптації» [13, с. 77]. Особливої ваги набувають близькі стосунки – родина, друзі, однолітки. Саме вони забезпечують емоційну підтримку, сприяють відновленню почуття безпеки та допомагають подолати стрес.

Суттєвих змін зазнає і смисложиттєва сфера особистості. Вимушена міграція часто супроводжується кризою сенсу життя. Людина може втрачати відчуття цілеспрямованості, не бачити перспектив і сумніватися у значущості власних зусиль. Як зазначає Н. В. Ярошенко, «дестабілізація соціального середовища призводить до порушення смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньої дезорієнтації особистості» [9, с. 139]. У юнацькому віці це може мати особливо серйозні наслідки, оскільки саме в цей період формується життєва перспектива. Втрата можливості реалізувати свої плани може призводити до зниження мотивації, апатії та навіть кризових станів.

Разом з тим, вимушена міграція може виступати і як фактор розвитку. У нових умовах особистість отримує можливість переглянути свої життєві орієнтири, сформувати нові цілі та знайти інші смисли. Як зазначає А. А. Фурман, «смисложиттєві орієнтації визначають здатність особистості до самореалізації та розвитку» [16, с. 380].

Важливим аспектом є вплив вимушеної міграції на ідентичність. У юнацькому віці формується уявлення про себе, свої можливості та місце в суспільстві. Втрата звичного середовища може призводити до кризи ідентичності, що проявляється у невпевненості, тривожності та внутрішніх суперечностях. У процесі адаптації відбувається формування нової ідентичності, яка інтегрує попередній досвід із новими умовами життя. Це сприяє розвитку

гнучкості, адаптивності та психологічної стійкості. Важливу роль у цьому процесі відіграє освітнє середовище. Для молоді навчання є не лише джерелом знань, але й важливим фактором соціалізації. Як зазначає Н. М. Пилипенко, «ціннісні орієнтації здобувачів освіти впливають на їх мотивацію та активність у навчальній діяльності» [5, с. 23]. Освіта сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, розвитку професійних інтересів і відновленню життєвих перспектив. Вона також допомагає особистості адаптуватися до нового середовища.

Разом із тим існують і негативні наслідки вимушеної міграції. Зокрема, можливе формування «синдрому жертви», який проявляється у відчутті безпорадності, пасивності та залежності від зовнішніх обставин [19]. Це може негативно впливати на розвиток особистості та гальмувати її самореалізацію. Подолання цих труднощів пов'язане з розвитком внутрішніх ресурсів. До них належать життєстійкість, здатність до саморегуляції, оптимізм, віра у власні сили та рефлексія. Як зазначається, «опора на внутрішні ресурси є ключовою умовою ефективної адаптації до складних життєвих обставин» [20, с. 155].

Рефлексія дозволяє особистості осмислювати свій досвід, робити висновки та інтегрувати нові знання у структуру власного «Я». Це сприяє формуванню більш зрілої та стійкої системи цінностей. Крім того, вимушена міграція може сприяти розвитку посттравматичного зростання. Це проявляється у формуванні нових якостей – відповідальності, самостійності, емпатії, здатності до співпереживання. Як зазначає Т. М. Титаренко, «кризові події можуть стати поштовхом до глибокого особистісного розвитку» [14, с. 7].

Отже, вплив вимушеної міграції на особистість у юнацькому віці є складним і суперечливим. Він включає як негативні аспекти (стрес, криза цінностей, дезорієнтація), так і позитивні (переосмислення життя, розвиток, формування нових смислів). Узагальнюючи, можна зробити висновок, що ціннісно-сміслова сфера виступає ключовим механізмом адаптації до умов вимушеної міграції. Її розвиток визначає здатність особистості долати труднощі, зберігати психологічну стійкість і знаходити нові життєві орієнтири навіть у складних умовах соціальної нестабільності.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що ціннісно-сміслова сфера особистості є складним інтегративним утворенням, яке поєднує систему цінностей, смислів, життєвих орієнтацій, мотивів і переконань, що визначають спрямованість поведінки людини, її ставлення до світу та до самої себе. Вона виступає ядром особистості, забезпечує цілісність її внутрішнього світу та виконує регулятивну функцію. Цінності та смисли є визначальними чинниками життєвого вибору особистості і формують її життєву позицію. До основних компонентів ціннісно-сміислової сфери належать ціннісні орієнтації, смисложиттєві орієнтації, мотиваційна сфера, життєві цілі, переконання, а також самосвідомість і рефлексія. Ціннісні орієнтації розглядаються як система стійких переконань щодо бажаних цілей і способів поведінки, тоді як смисложиттєві орієнтації відображають рівень осмисленості життя. Вони визначають мотивацію діяльності, забезпечують внутрішню цілісність особистості та сприяють усвідомленню й переосмисленню власного досвіду.

Встановлено, що формування ціннісно-сміислової сфери є найбільш інтенсивним у юнацькому віці, який характеризується пошуком ідентичності та життєвого сенсу. Саме в цей період відбувається систематизація цінностей і формування життєвих стратегій, водночас особистість є особливо чутливою до впливу зовнішніх чинників, зокрема психотравматичних подій. З'ясовано, що психотравматичний досвід війни виступає потужним чинником трансформації ціннісно-сміислової сфери, спричиняючи глибоку перебудову внутрішнього світу особистості. У таких умовах ця сфера стає важливим ресурсом подолання стресу. Внаслідок переживання травматичних подій відбувається переоцінка цінностей, зростає значущість життя, безпеки, здоров'я та міжособистісної підтримки.

Водночас психотравматичний досвід може мати як деструктивний,

так і конструктивний вплив. З одного боку, можливе порушення смисложиттєвих орієнтацій, втрата життєвих цілей і внутрішня дезорієнтація. З іншого – переживання складних життєвих обставин може сприяти пошуку нових смислів, формуванню нових життєвих орієнтирів і особистісному зростанню.

Особливу увагу приділено впливу вимушеної міграції на особистість у юнацькому віці. Встановлено, що вимушене переселення супроводжується значними стресогенними факторами, зокрема втратою соціальних зв'язків, зміною життєвого середовища та необхідністю адаптації до нових умов життя. Це призводить до дезорганізації внутрішнього світу особистості та потребує мобілізації значних психологічних ресурсів.

З'ясовано, що в умовах вимушеної міграції відбувається трансформація ціннісно-сміслової сфери, яка проявляється у зміщенні цінностей у бік безпеки, стабільності та виживання. Такі зміни часто супроводжуються порушенням смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньою дезорієнтацією, що особливо характерно для осіб юнацького віку, система цінностей яких ще перебуває у процесі становлення.

Отже, ціннісно-сміслова сфера виступає ключовим механізмом адаптації особистості до умов війни та вимушеної міграції. Вона є не лише об'єктом змін під впливом психотравматичного досвіду, але й важливим ресурсом подолання кризових ситуацій. Рівень її сформованості визначає здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, адаптуватися до нових умов життя та знаходити нові життєві орієнтири, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ПСИХОТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження ціннісно-сміслової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни.

Дослідження особливостей ціннісно-сміслової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни проводилося у три етапи.

На першому етапі – підготовчому було здійснено постановку проблеми, визначення об'єкта та предмета дослідження, формулювання мети та завдань роботи, а також проведено теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури щодо проблематики ціннісно-сміслової сфери особистості, особливостей юнацького віку, психологічних наслідків психотравматичного досвіду війни та специфіки переживання вимушеного переселення внутрішньо-переміщеними особами. Крім того, на цьому етапі було підбрано психодіагностичний інструментарій, сформовано вибірку дослідження та розроблено Гугл форму для проведення емпіричного дослідження в онлайн форматі.

На другому – діагностичному етапі – було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей ціннісно-сміслової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку в онлайн форматі із застосуванням Гугл форми.

На третьому – аналітичному етапі – було здійснено математичну обробку, якісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Характеристика вибірки. У дослідженні, яке проводилось у квітні

2026 року, брали участь 10 внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку, які мають психотравматичний досвід, пов'язаний із воєнними подіями в Україні. Вік досліджуваних становив від 17 до 24 років, з них 6 жінок та 7 чоловіків. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Як було зазначено у першому теоретичному розділі, ціннісно-смилова сфера особистості є складним інтегративним утворенням, що включає систему життєвих цінностей, смисложиттєві орієнтації, життєві цілі, мотиваційні установки та здатність особистості до осмислення власного життєвого досвіду. Вона визначає спрямованість поведінки людини, її життєву позицію, особливості самореалізації та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Особливої актуальності дослідження ціннісно-смилової сфери набуває в умовах війни, оскільки психотравматичний досвід суттєво впливає на внутрішній світ особистості, спричиняючи переоцінку цінностей, зміну життєвих орієнтирів та трансформацію смисложиттєвих установок. Особливо чутливими до таких змін є внутрішньо-переміщені особи юнацького віку, адже саме юнацький вік є періодом активного формування світогляду, самосвідомості, життєвих цілей і системи цінностей. Вимушена міграція, пов'язана з воєнними подіями, супроводжується значними психологічними труднощами, серед яких втрата звичного соціального середовища, переживання невизначеності, необхідність адаптації до нових умов життя та переосмислення власного майбутнього. Усе це може впливати на рівень осмисленості життя, систему життєвих пріоритетів та здатність особистості знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. У першому розділі було встановлено, що ціннісно-смилова сфера виступає не лише об'єктом трансформації під впливом психотравматичного досвіду війни, але й важливим ресурсом психологічної стійкості та адаптації особистості. Саме сформованість життєвих цінностей, наявність життєвих цілей, внутрішніх смислів та усвідомлення перспектив майбутнього сприяють подоланню кризових ситуацій, збереженню внутрішньої цілісності та особистісному розвитку. Тому для емпіричного

дослідження було підбрано психодіагностичні методики, спрямовані на визначення особливостей ціннісно-сислової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни, а саме – дослідження системи життєвих цінностей, рівня осмисленості життя, смисложиттєвих орієнтацій, життєвих цілей та особливостей ціннісних пріоритетів досліджуваних.

Методика «PERMA-Профайлер» (PERMA-Profiler) була використана нами з метою дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни. Даний багатовимірний опитувальник розроблений на основі концепції психологічного благополуччя М. Селігмана та спрямований на визначення рівня процвітання особистості, її психологічного функціонування, емоційного стану та задоволеності життям.

Взагалі ця методика дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за моделлю PERMA: позитивні емоції (Positive Emotions), залученість (Engagement), позитивні взаємини (Relationships), усвідомленість і сенс життя (Meaning), досягнення (Accomplishment), а також додаткові показники – рівень здоров'я, негативні емоції та самотність. Вибір цієї методики в нашому дослідженні обумовлений тим, що вона містить окремі шкали, такі як усвідомленість і сенс життя, залученість та досягнення, які безпосередньо пов'язані із смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Крім того, використання даної методики є особливо важливим в умовах війни та вимушеної міграції, оскільки психотравматичний досвід може впливати на емоційний стан особистості, її життєву активність, відчуття сенсу життя, психологічну стійкість та на психологічне благополуччя у цілому. Особливого значення дослідження психологічного благополуччя набуває у внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку, адже саме у цей період відбувається формування життєвих орієнтирів, цінностей та уявлень про власне майбутнє. В умовах війни та соціальної нестабільності рівень психологічного благополуччя виступає важливим

показником адаптації особистості та її здатності долати кризові життєві ситуації [21].

Методика містить 23 запитання, на які досліджувані повинні були надати відповіді відповідно до власного емоційного стану, переживань та життєвого досвіду. Проведення дослідження здійснювалося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Учасникам було запропоновано електронну форму опитувальника, де необхідно було обрати найбільш відповідний варіант відповіді за шкалою оцінювання. Процедура проходження методики займала приблизно 10–15 хвилин. Такий формат проведення дослідження забезпечив зручність участі респондентів, а також анонімність і добровільність відповідей [21].

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку середніх показників за основними шкалами методики: «Позитивні емоції», «Залученість», «Взаємини», «Сенс життя», «Досягнення», а також за додатковими шкалами «Негативні емоції», «Здоров'я» та «Самотність». На основі отриманих результатів визначався загальний рівень психологічного благополуччя та процвітання особистості.

Таблиця 2.1

Шкали методики «PERMA-Профайлер»

Шкала	Характеристика
Positive Emotions (Позитивні емоції)	Відображає рівень позитивного емоційного ставлення до життя
Engagement (Залученість)	Характеризує ступінь залученості особистості у діяльність та життєві процеси
Relationships (Позитивні взаємини)	Визначає значущість і якість міжособистісних стосунків
Meaning (Сенс життя)	Відображає наявність життєвих смислів, цілей та усвідомлення цінності власного життя
Accomplishment (Досягнення)	Характеризує прагнення до реалізації цілей та відчуття особистісної успішності
Health (Здоров'я)	Визначає суб'єктивне сприйняття власного фізичного стану
Negative Emotions (Негативні емоції)	Відображає інтенсивність негативних емоційних переживань

Loneliness (Самотність)	Характеризує рівень переживання соціальної та емоційної ізоляції
-------------------------	--

У цій методиці авторами надані тестові норми як для оцінки загального рівня благополуччя особистості, так і окремих шкал методики (табл. 2.2 та табл. 2.3).

Таблиця 2.2

Тестові норми для оцінки рівня благополуччя особистості
за методикою «PERMA-Профайлер»

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤3,06	3,07–4,31	4,32– 5,0	5,01– 6,0	6,01– 6,81	6,82– 7,62	7,63– 8,05	8,06– 8,49	≥8,50
Рівень	низький			середній			високий		

Таблиця 2.3

Тестові норми за субшкалами методики «PERMA-Профайлер»

Шкала	Рівень індивідуального результату		
	Низький	Середній	Високий
Позитивні емоції	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67
Залученість	≤5,66	5,67–8,32	≥8,33
Взаємини	≤5,32	5,33–8,32	≥8,33
Сенс	≤4,65	4,66–7,74	≥7,75
Досягнення	≤5,32	5,33–7,66	≥7,67
Негативні емоції	≤4,32	4,33–6,66	≥6,67
Здоров'я	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67

Результати за цією методикою інтерпретувалися відповідно до рівня вираженості показників психологічного благополуччя: низький, середній та високий рівень. Високі показники свідчать про сформованість позитивного ставлення до життя, наявність життєвих цілей, емоційної стабільності та здатності особистості адаптуватися до складних життєвих умов. Низькі показники можуть вказувати на емоційне виснаження, переживання внутрішньої дезорієнтації, зниження рівня життєвої активності та труднощі психологічної адаптації.

Для дослідження системи цінностей досліджуваних була використана

методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. С. Бубнової. Дана методика спрямована на визначення провідних ціннісних орієнтацій особистості та дозволяє дослідити систему життєвих пріоритетів людини. Особливо актуальним використання цієї методики є для дослідження внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку, оскільки переживання психотравматичного досвіду війни та вимушеної міграції можуть суттєво впливати на систему цінностей, змінювати життєві пріоритети та спричиняти переоцінку життєвих орієнтирів. Методика дозволяє визначити, які саме цінності є найбільш значущими для особистості в умовах соціальної нестабільності та кризових переживань [22].

Опитувальник містить перелік тверджень, які характеризують різні життєві цінності. Досліджуваним пропонувалося оцінити ступінь значущості кожного твердження відповідно до власних переконань та життєвих пріоритетів. Процедура проведення методики займала приблизно 15 хвилин.

Методика С. С. Бубнової дозволяє визначити ступінь вираженості таких ціннісних орієнтацій, як: приємне проведення часу, відпочинок; матеріальне благополуччя; пошук та насолода прекрасним; допомога та милосердя іншим людям; любов; пізнання нового у світі, природі, людині; високий соціальний статус та управління людьми; визнання та повага до людей і вплив на оточуючих; соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві; спілкування; здоров'я [22].

Проведення дослідження за цією методикою здійснювалося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Досліджуваним було запропоновано електронні бланки із 66 запитаннями, які характеризують різні життєві цінності та орієнтації особистості. Учасникам необхідно було оцінити ступінь значущості кожного твердження відповідно до власних переконань та життєвих пріоритетів. Процедура проходження методики займала приблизно 10–15 хвилин. Такий формат проведення дослідження забезпечив зручність участі респондентів, а також анонімність і добровільність їх відповідей.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарної кількості балів за кожною шкалою відповідно до ключа методики. Кожен показник відображав рівень вираженості певної ціннісної орієнтації.

Таблиця 2.4

Зміст шкал методики С. С. Бубнової

№	Шкала	Зміст шкали
1	Приємне проведення часу	Орієнтація на відпочинок, задоволення, розваги
2	Матеріальний добробут	Прагнення фінансового комфорту, достатку
3	Естетичні цінності	Пошук краси, мистецтва, гармонії
4	Допомога іншим	Альтруїзм, милосердя, підтримка людей
5	Любов	Важливість близьких емоційних стосунків
6	Пізнання	Інтерес до знань, навчання, нового досвіду
7	Соціальний статус	Прагнення влади, кар'єри, управління
8	Визнання	Потреба у повазі, авторитеті, схваленні
9	Соціальна активність	Участь у суспільних змінах
10	Спілкування	Орієнтація на контакти, взаємодію з людьми
11	Здоров'я	Цінність фізичного та психічного благополуччя

Отже, використання комплексу зазначених методик психологічного дослідження дозволило нам емпірично дослідити особливості ціннісно-сислової сфери внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни, а саме визначити специфіку їхніх ціннісних орієнтацій, ієрархію життєвих пріоритетів та особливості смислової сфери особистості в умовах пережитої травматизації та вимушеної зміни життєвих умов.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей ціннісно-сислової сфери внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни

Після збору первинних даних ми здійснили математичну обробку результатів дослідження за двома використаними нами методиками,

прорахувавши відсотковий розподіл досліджуваних ВПО за рівнями прояву різних шкал за методикою «PERMA-Профайлер», а також середнє арифметичне значення різних ціннісних орієнтацій за методикою С. С. Бубнової.

Результати методики «PERMA-Профайлер» відображують не тільки рівень благополуччя ВПО, але й особливості їхніх смисложиттєвих орієнтацій, і особливо такі шкали як залученість, сенс, досягнення.

Аналіз результатів дослідження за цією методикою показав, що більшість досліджуваних ВПО мають середній рівень прояву як загального показника благополуччя, так і окремих його складових (табл. 2.5). Так, за шкалою позитивні емоції 60% ВПО мали середній її рівень прояву, а отже вони загалом мають помірний позитивний емоційний життєвий тон, у цілому задоволені життям, проте перебувають у стані помірної емоційної напруги, їхній стан значною мірою залежить від безпеки, можливості адаптації та соціальної підтримки. Водночас, 30% ВПО юнацького віку мають високий рівень за цією субшкалою, а отже їм властивий оптимістичний життєвий настрій, переважання позитивних емоцій, висока задоволеність життям. І лише у однієї особи (10%) був зафіксований низький рівень за субшкалою позитивних емоцій, що вказує на стан нестачі позитивних емоцій і переживань, втрати задоволення від виконання справ, які раніше приносили насолоду й інтелектуальну наснагу (табл. 2.5). Подібний стан може бути пов'язаний із пережитим психотравматичним досвідом війни, вимушеним переселенням, втратою звичного способу життя, соціального оточення та почуття безпеки. Крім того, причинами зниження рівня позитивних емоцій можуть виступати постійне емоційне напруження, тривога за власне майбутнє та майбутнє близьких, труднощі адаптації до нових умов життя, переживання самотності, нестабільності та невизначеності. У юнацькому віці такі переживання є особливо значущими, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, системи життєвих цінностей, професійного самовизначення та життєвих перспектив. Низький рівень позитивних емоцій

може мати негативні наслідки для внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку, зокрема спричиняти емоційне виснаження, зниження життєвої активності, втрату мотивації до навчання, праці та саморозвитку, труднощі соціальної адаптації й міжособистісної взаємодії. Також подібний стан може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, розвитком депресивних переживань, почуттям безнадійності, внутрішньої спустошеності та невпевненості у власному майбутньому. За тривалого збереження такого емоційного стану існує ризик погіршення психологічного благополуччя особистості, формування стійких емоційних порушень та труднощів особистісної самореалізації.

Таблиця 2.5

Особливості прояву різних складових благополуччя внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни за методикою «PERMA-Профайлер»

Субшкала	Рівень виразності		
	Низький	Середній	Високий
	Кількість осіб у %		
Позитивні емоції	10%	60%	30%
Залученість	20%	50%	30%
Взаємини	30%	50%	20%
Сенс	10%	50%	40%
Досягнення	20%	70%	10%
Негативні емоції	10%	40%	50%
Здоров'я	20%	50%	30%
Загальний показник благополуччя	10%	70%	20%

За шкалою «Залученість» 50% внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку продемонстрували середній рівень її прояву (табл. 2.5), що свідчить про помірну включеність у повсякденну діяльність, навчання, роботу та соціальне життя. Такі досліджувані здатні підтримувати активність і зацікавленість у різних сферах життя, однак, у цілому, через пережитий психотравматичний досвід війни їхня мотивація та внутрішня енергія можуть бути нестабільними й залежати від зовнішніх обставин, рівня безпеки та

емоційного стану. Водночас 30% ВПО мають високий рівень залученості, що вказує на активну життєву позицію, здатність концентруватися на діяльності, відчувати інтерес до життя та отримувати задоволення від власної активності. Разом із тим 20% досліджуваних продемонстрували низький рівень залученості, що може свідчити про емоційне виснаження, втрату інтересу до діяльності, труднощі концентрації уваги та зниження мотивації. Подібний стан, у цілому, може бути пов'язаний із наслідками психотравматичного досвіду війни, хронічним стресом, тривожністю та невизначеністю майбутнього. Отже, низька залученість може негативно впливати на адаптацію ВПО юнацького віку, спричиняючи пасивність, втрату життєвих орієнтирів і труднощі самореалізації.

За шкалою «Взаємини» у 50% досліджуваних ВПО було виявлено середній рівень прояву даної складової благополуччя (табл. 2.5), що свідчить про наявність соціальної підтримки та здатність до підтримання контактів. Проте, у цілому, їхні міжособистісні стосунки характеризуються нестабільністю, труднощами довіри або емоційною дистанційованістю, що зумовлено пережитими травматичними подіями та вимушеним переселенням. Водночас 20% респондентів мають високий рівень за цією шкалою, що вказує на наявність близьких емоційних стосунків, відчуття підтримки, довіри та психологічного комфорту у взаємодії з іншими людьми. Разом із тим 30% ВПО продемонстрували низький рівень за субшкалою взаємини (табл. 2.5), що може бути пов'язано з переживанням самотності, труднощами соціальної адаптації, втратою звичного кола спілкування та емоційною ізольованістю. У цілому, подібний стан може негативно впливати на психологічне благополуччя, спричиняючи підвищення тривожності, депресивні переживання та соціальну дезадаптацію.

За шкалою «Сенс життя» у половини досліджуваних (у 50%) виявлено середній рівень її прояву, що свідчить про часткову сформованість життєвих цілей і смисложиттєвих орієнтацій. Такі досліджувані, у цілому, здатні бачити перспективи майбутнього та визначати життєві пріоритети, однак у кризових

ситуаціях можуть переживати сумніви та внутрішню невизначеність. Водночас 40% ВПО мають високий рівень за даною шкалою, що вказує на наявність у них чітких життєвих цілей, внутрішньої стійкості та здатності знаходити сенс навіть у складних обставинах. Разом із тим лише 10% досліджуваних мають низький рівень, що може свідчити про внутрішню дезорієнтацію, втрату життєвих перспектив і переживання безнадійності. Отже, подібний стан, у цілому, може бути наслідком психотравматичного досвіду війни та невизначеності майбутнього.

За шкалою «Досягнення» переважна частина внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку 70% мають середній рівень її прояву, що свідчить про наявність у них прагнення до реалізації цілей, однак із нестійкою впевненістю у власних можливостях. У цілому, такі досліджувані здатні ставити перед собою завдання, проте пережитий психотравматичний досвід може знижувати їхню мотивацію та результативність діяльності. Водночас 10% респондентів мають високий рівень досягнень, що характеризує їх як цілеспрямованих і наполегливих осіб. Разом із тим 20% ВПО демонструють низький рівень досягнень, що може вказувати на зниження віри у власні сили, непевненість у майбутньому та труднощі самореалізації. Отже, у цілому це може бути пов'язано з наслідками психотравматичного досвіду війни.

За шкалою «Негативні емоції» у 50% досліджуваних виявлено високий її рівень, що свідчить про значну інтенсивність тривоги, страху та емоційного напруження у досліджуваних. У цілому, це безпосередньо пов'язано з пережитим психотравматичним досвідом війни, втратами та невизначеністю. Водночас 40% ВПО мають середній рівень негативних емоцій, що свідчить про періодичні емоційні труднощі. Разом із тим лише 10% ВПО демонструють низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про емоційну стійкість і адаптивні механізми подолання стресу. У цілому, високий рівень негативних емоцій може негативно впливати на психічне здоров'я та адаптацію внутрішньо переміщених осіб юнацького віку.

За шкалою «Здоров'я» 50% ВПО мають середній її рівень, що свідчить

про загалом задовільне самопочуття, проте з окремими проявами втоми та стресу. Водночас 30% мають високий рівень зі цією шкалою, що вказує на достатній ресурс фізичного та психічного здоров'я. Разом із тим 20% ВПО мають низький рівень за шкалою здоров'я, що може свідчити про їхнє психоемоційне виснаження та погіршення самопочуття. У цілому, подібний стан може негативно впливати на адаптаційні можливості особистості.

За загальним показником психологічного благополуччя 70% ВПО мають середній його рівень, що свідчить про їх відносну адаптацію до нових умов життя. У цілому, їхній стан залишається нестійким і залежить від зовнішніх факторів. Водночас 20% мають високий рівень благополуччя, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів та стійкості. Разом із тим 10% мають низький рівень благополуччя, що може бути пов'язано з їх емоційним виснаженням та труднощами адаптації. Отже, у цілому це свідчить про наявність як ресурсних, так і вразливих аспектів смисложиттєвих орієнтацій та психологічного стану ВПО юнацького віку з психотравматичним досвідом війни.

Також ми розрахували середньогрупові показники ціннісних орієнтацій у досліджуваних ВПО з психотравматичним досвідом війни за методикою С.С. Бубнової та встановили, що найбільш пріоритетними для них є такі цінності: 1 місце – допомога іншим та приємне проведення часу; 2 місце – визнання; 3 місце – пізнання; 4 місце – матеріальний добробут; 5 місце – любов. При цьому на останніх місцях у них опинились такі цінності: 10 місце – естетичні цінності; 9 місце – соціальний статус та 8 місце – здоров'я (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Ієрархічна структура цінностей внутрішньо-переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни за методикою С.С. Бубнової

Середньогруповий ранг цінностей	Цінності	Середньогрупове значення рангів цінностей
1	Допомога іншим	4,3
1	Приємне проведення часу	4,3
2	Визнання	4
3	Пізнання	3,9
4	Матеріальний добробут	3,8

5	Любов	3,7
6	Соціальна активність	3,5
7	Спілкування	3,4
8	Здоров'я	3,1
9	Соціальний статус	2,6
10	Естетичні цінності	2,4

Така ієрархія ціннісних орієнтацій, у цілому, може бути пояснена складним і багатовимірним життєвим контекстом внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, які пережили психотравматичний досвід війни. Зокрема, вимушене переселення, втрата звичного соціального середовища, руйнування стабільного способу життя та перебування в умовах постійної невизначеності суттєво трансформують систему життєвих пріоритетів особистості. У таких умовах відбувається переорієнтація ціннісної сфери з довгострокових і абстрактних орієнтирів на більш актуальні, емоційно значущі та безпосередньо пов'язані з виживанням і психологічною стабілізацією потреби. У цілому, психотравматичний досвід війни зумовлює підвищену чутливість до факторів безпеки, соціальної підтримки та емоційної включеності, оскільки саме вони виступають ключовими ресурсами адаптації в нових життєвих умовах. Водночас відбувається певне «звуження горизонту планування», коли домінуючими стають цінності, що забезпечують емоційне відновлення, підтримку з боку оточення та відчуття стабільності «тут і зараз». Це, у свою чергу, пояснює підвищену значущість міжособистісних взаємин, соціальної підтримки та можливостей для позитивного проведення часу.

Разом із тим, слід враховувати вікові особливості юнацького періоду, для якого загалом характерними є активний пошук ідентичності, формування життєвих цілей, підвищена потреба у соціальному визнанні та інтенсивний розвиток системи цінностей. Проте в умовах психотравматичного досвіду ці вікові завдання ускладнюються, оскільки процес особистісного становлення відбувається на тлі емоційної нестабільності, стресу та необхідності адаптації до нової соціальної реальності.

Найвищі позиції у структурі ціннісних орієнтацій ВПО займають «допомога іншим» та «приємне проведення часу» (4,3 бали) (табл. 2.6), що

свідчить про орієнтацію досліджуваних на соціальну підтримку, емоційне відновлення та пошук ресурсів у міжособистісній взаємодії. З одного боку, цінність допомоги іншим може бути пов'язана з формуванням емпатійності, взаємної підтримки та солідарності, що особливо актуально для осіб, які пережили кризові події та опинилися у нових соціальних умовах. У цілому, така орієнтація може виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи підвищувати власну значущість через участь у допомозі іншим та відчуття соціальної залученості. З іншого боку, висока значущість «приємного проведення часу» відображає потребу у психологічному розвантаженні, відновленні емоційного балансу та компенсації стресових переживань. У контексті психотравматичного досвіду війни це може розглядатися як механізм емоційного захисту, спрямований на тимчасове зниження напруги та повернення відчуття нормальності повсякденного життя.

Значущість *цінності «визнання» (4,0 бали)* (табл. 2.6) свідчить про актуальну потребу у соціальному схваленні та підтвердженні власної значущості. У цілому, для юнацького віку це є нормативною віковою характеристикою, проте у ВПО вона може посилюватися через досвід втрати стабільного соціального середовища та необхідність заново вибудовувати власну ідентичність у нових умовах. Визнання у такому випадку виступає як важливий ресурс відновлення самооцінки та впевненості у власній цінності.

Цінність «пізнання» (3,9 бали) (табл. 2.6) відображує інтерес до нового досвіду, навчання та розширення життєвих можливостей. У цілому, для осіб юнацького віку це є провідною віковою потребою, проте у ВПО вона може набувати додаткового значення як спосіб адаптації до нової соціальної реальності. Пізнання виступає як механізм відновлення контролю над життєвою ситуацією та формування нових життєвих стратегій.

Цінність «матеріальний добробут» (3,8 бала) свідчить про усвідомлення важливості базової стабільності та безпеки. У контексті вимушеного переселення ця цінність набуває прагматичного характеру, оскільки забезпечення базових матеріальних потреб є необхідною умовою

психологічної стабільності та відчуття безпеки.

Цінність «любов» (3,7 бала) відображає потребу у емоційній близькості, підтримці та прийнятті. У цілому, для ВПО юнацького віку вона є особливо значущою, оскільки пережитий досвід втрати стабільних зв'язків підсилює потребу у формуванні нових емоційно значущих відносин, які виступають ключовим ресурсом психологічного відновлення.

Цінності «соціальна активність» (3,5 бала) та «спілкування» (3,4 бала) відображають важливість включення у соціальне середовище. У цілому, вони є базовими механізмами адаптації, оскільки дозволяють відновлювати соціальні зв'язки, формувати нову ідентичність та зменшувати відчуття ізоляваності, характерне для ВПО.

Нижчі ранги таких цінностей, як «здоров'я», «соціальний статус» та «естетичні цінності», у цілому можуть бути пояснені особливостями психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, зумовленого пережитим психотравматичним досвідом війни, а також специфікою їхньої адаптації до нових життєвих умов. Так, відносно нижча значущість цінності «здоров'я» (3,1 бали) може пояснюватися тим, що в умовах хронічного стресу та тривалого психоемоційного напруження здоров'я часто сприймається як менш контрольований і менш доступний для безпосереднього впливу ресурс. У ситуації вимушеного переселення увага особистості, як правило, зміщується з довгострокових аспектів фізичного благополуччя на вирішення актуальних проблем безпеки, життєвої стабільності та соціальної адаптації. Крім того, у юнацькому віці характерною є певна схильність до недооцінки віддалених наслідків для здоров'я, оскільки провідними залишаються актуальні емоційні та соціальні потреби, що забезпечують швидке психологічне відновлення.

Низький ранг «соціального статусу» (2,6 бали) (табл. 2.6) може бути пов'язаний із тим, що в умовах війни та вимушеної міграції попередні соціальні позиції, досягнення та статусні ролі частково втрачають свою стабільність і значущість. У цілому, процес вимушеного переселення

супроводжується «перезапуском» соціального становища особистості, коли необхідно заново вибудувати систему соціальних зв'язків та довіри. У таких умовах для ВПО юнацького віку більш пріоритетними стають неформальні взаємини, емоційна підтримка та відчуття прийняття, тоді як зовнішні статусні характеристики відходять на другий план і тимчасово втрачають свою актуальність.

Найнижчі показники за шкалою «естетичні цінності» (2,4 бала) можуть бути зумовлені домінуванням базових потреб безпеки, стабільності та психологічного відновлення. У ситуації психотравматичного досвіду війни естетичні переживання, як правило, не є першочерговими, оскільки потребують відносно стабільного емоційного фону, ресурсного стану та відсутності вираженої загрози. У цілому, зниження значущості естетичних цінностей є типовим для осіб, які перебувають у стані адаптаційного стресу, коли основна увага спрямована на забезпечення базової безпеки, підтримку соціальних контактів та відновлення психологічної рівноваги.

Отже, у цілому можна зробити висновок, що система ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни має виражений адаптаційно-компенсаторний характер, який формується під впливом пережитих кризових подій, вимушеної міграції та необхідності швидкої психологічної і соціальної перебудови. У таких умовах відбувається суттєва трансформація ціннісно-сміслової сфери особистості, коли пріоритетного значення набувають ті цінності, які безпосередньо забезпечують емоційну стабільність, відчуття безпеки та соціальну підтримку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей ціннісно-сміслової сфери внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни. Для реалізації поставленої мети було використано методику «PERMA-Профайлер», спрямовану на визначення

особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості, а також методику С. С. Бубнової для дослідження системи ціннісних орієнтацій досліджуваних.

Отримані результати дали змогу проаналізувати специфіку смисложиттєвих орієнтацій, емоційного стану та структури цінностей ВПО юнацького віку в умовах пережитого психотравматичного досвіду війни.

У результаті аналізу даних за методикою «PERMA-Профайлер» було встановлено, що для більшості ВПО характерний середній рівень прояву більшості досліджуваних показників благополуччя, зокрема позитивних емоцій, залученості, взаємин, сенсу життя, досягнень та загального показника благополуччя. Це свідчить про часткове збереження життєвих орієнтирів, здатності до підтримання соціальної активності та пошуку смислів навіть в умовах пережитої життєвої кризи. Водночас отримані результати вказують на нестійкість емоційного стану досліджуваних, їхню залежність від зовнішніх умов, рівня безпеки, соціальної підтримки та успішності адаптації до нових життєвих обставин. Крім того, значна частина ВПО юнацького віку характеризується помірним рівнем позитивних емоцій, що свідчить про відносно збережений емоційний ресурс, проте водночас високі показники за шкалою негативних емоцій вказують на наявність внутрішнього напруження, тривожності, страху та емоційного виснаження. Подібні переживання безпосередньо пов'язані з психотравматичним досвідом війни, вимушеним переселенням, втратою стабільності та невизначеністю майбутнього.

Аналіз результатів за шкалами «Залученість», «Взаємини», «Сенс життя» та «Досягнення» показав, що більшість досліджуваних зберігають здатність до підтримання соціальних контактів, визначення життєвих цілей та прагнення до самореалізації. Особливо важливим є те, що переважна частина респондентів має високий або середній рівень за шкалою «Сенс життя», що свідчить про намагання знайти нові життєві смисли, переосмислити власний досвід та зберегти внутрішню стійкість у складних життєвих умовах. Водночас частина досліджуваних демонструє низькі показники за окремими шкалами, що може свідчити про труднощі адаптації,

втрату життєвих орієнтирів, зниження мотивації та переживання внутрішньої дезорганізації.

Аналіз результатів за методикою С. С. Бубнової дозволив встановити особливості ієрархії ціннісних орієнтацій ВПО юнацького віку. Було виявлено, що найбільш значущими для досліджуваних є цінності допомоги іншим, приємного проведення часу, визнання, пізнання, матеріального добробуту та любові. У цілому, домінування саме цих цінностей свідчить про переорієнтацію особистості на соціальну підтримку, емоційне відновлення та пошук ресурсів адаптації в умовах життєвої нестабільності. Висока значущість допомоги іншим та міжособистісної взаємодії вказує на важливість соціальних зв'язків як провідного механізму психологічної підтримки та подолання кризових переживань. Водночас найменш значущими для досліджуваних виявилися цінності естетичних переживань, соціального статусу та здоров'я. Подібні результати можуть бути пояснені тим, що в умовах психотравматичного досвіду війни та необхідності адаптації до нових умов існування особистість концентрується насамперед на базових потребах безпеки, емоційної стабільності та соціальної підтримки. Крім того, для юнацького віку характерною є орієнтація на соціальні контакти, пошук власної ідентичності та потреба у прийнятті з боку оточення, що також впливає на специфіку структури цінностей досліджуваних. Отже, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що ціннісно-сміслова сфера внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни зазнає суттєвих трансформацій під впливом кризових життєвих обставин. У структурі смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій переважають адаптаційно-компенсаторні тенденції, спрямовані на пошук емоційної підтримки, відновлення психологічної рівноваги та формування відчуття безпеки. Водночас пережитий психотравматичний досвід війни може негативно впливати на емоційну сферу, систему життєвих орієнтирів, мотивацію та процес особистісної самореалізації ВПО юнацького віку, що актуалізує необхідність подальшого

психологічного супроводу та розробки ефективних програм психоемоційної підтримки для даної категорії населення.

ВИСНОВОК

У результаті теоретико-емпіричного дослідження було проаналізовано особливості ціннісно-сислової сфери внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни та встановлено, що війна і вимушена міграція виступають потужними чинниками трансформації особистості, які суттєво впливають на систему її цінностей, життєвих орієнтацій, смислів і психологічного функціонування загалом.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що ціннісно-сислова сфера є складним інтегративним утворенням, яке включає систему цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, мотивів, життєвих цілей та переконань особистості і визначає її життєву позицію, поведінку, ставлення до себе та навколишнього світу. Встановлено, що найбільш інтенсивно формування ціннісно-сислової сфери відбувається саме у юнацькому віці, коли особистість активно формує власну систему життєвих цінностей, життєві цілі, світогляд та особистісну ідентичність, а тому є особливо вразливою до впливу кризових та психотравматичних подій. Психотравматичний досвід війни та вимушене переселення спричиняють глибоку трансформацію внутрішнього світу особистості, порушення звичних життєвих орієнтирів і необхідність переосмислення власного життя. У кризових умовах відбувається зміщення системи цінностей у бік безпеки, стабільності, соціальної підтримки та емоційного благополуччя, тоді як статусні та естетичні цінності тимчасово втрачають свою значущість. Водночас встановлено, що психотравматичний досвід може мати не лише деструктивний, але й конструктивний вплив, оскільки в окремих випадках він сприяє переосмисленню життєвих пріоритетів, формуванню нових життєвих смислів, розвитку внутрішньої стійкості та особистісному зростанню.

2. У процесі емпіричного дослідження було виявлено особливості смисложиттєвих орієнтацій і ціннісних пріоритетів внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни. Аналіз результатів

дослідження показав, що для більшості ВПО юнацького віку характерний середній рівень вираженості основних складових психологічного благополуччя, пов'язаних зі смисложиттєвими орієнтаціями, зокрема залученості, сенсу життя, досягнень та міжособистісних взаємин, що свідчить про їхню відносну адаптацію до нових умов життя. Проте така адаптація є нестійкою та значною мірою залежить від зовнішніх факторів, емоційного стану та наявності соціальної підтримки. Встановлено, що значна частина внутрішньо переміщених осіб юнацького віку переживає високий рівень негативних емоцій, тривоги, емоційного напруження та невизначеності щодо майбутнього, що безпосередньо пов'язано з пережитим психотравматичним досвідом війни, вимушеним переселенням, втратою звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. Разом із тим значна частина досліджуваних демонструє здатність до збереження життєвих цілей, пошуку сенсу життя, підтримання позитивних взаємин та використання внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих обставин.

Результати дослідження ціннісних орієнтацій засвідчили, що у структурі цінностей внутрішньо переміщених осіб юнацького віку провідне місце займають допомога іншим, приємне проведення часу, визнання, пізнання, матеріальний добробут та любов. Це свідчить про підвищену значущість соціальної підтримки, міжособистісної взаємодії, емоційного відновлення та прагнення до стабільності й безпеки. Водночас менш значущими виявилися такі цінності як соціальний статус та естетичні орієнтації, що можна пояснити домінуванням базових потреб безпеки, психологічного відновлення та адаптації до кризових умов життя.

Отже, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що ціннісно-сміслова сфера внутрішньо переміщених осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом війни має виражений адаптаційно-компенсаторний характер. У ситуації війни та вимушеної міграції відбувається переорієнтація системи життєвих цінностей і смислів на

ті аспекти, які забезпечують емоційну підтримку, відчуття безпеки, соціальну залученість та можливість психологічного відновлення. Водночас пережитий психотравматичний досвід суттєво ускладнює процес особистісного становлення у юнацькому віці, створюючи ризики емоційної дезадаптації, втрати життєвих орієнтирів та внутрішньої нестабільності.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологів, соціальних педагогів та фахівців соціальної сфери під час розробки програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, спрямованих на відновлення життєвих смислів, формування внутрішніх ресурсів особистості, розвиток життєстійкості та покращення процесу їх соціально-психологічної адаптації в умовах війни та післявоєнного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Панок І. В. Ціннісно-сміслові кореляції життєвих завдань особистості у студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 213–223.
2. Мотков С. О. Ціннісно-смістова сфера особистості: роль, структура та функції. *Психологічний журнал*. 2018. №10 (20). С. 105–128.
3. Москаленко О. В. Розвиток ціннісно-смістової сфери у майбутніх фахівців технічного профілю: дис канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 198 с.
4. Сливка В. Ціннісно-смістова сфера особистості майбутніх психологів у професійному становленні особистості [Рукопис] : кваліфікаційна робота на пряму підготовки 053 «Психологія»; наук. кер. І. І. Брецько. Мукачево: МДУ, 2020. 58 с.
5. Пилипенко Н.М. Ціннісні орієнтації здобувача освіти як чинник мотивації. *Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2023. Вип. 58. Том 2. С. 21–27.
6. Гребінь-Крушельницька Н. Ю. Ціннісні орієнтації особистості як фактор розвитку мотивації досягнення успіху. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 86. С. 51–55.
7. Чечель В. А. Ціннісно-смістова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С.165– 170. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-23>
8. Чепелева Н. В. Ціннісні пріоритети в структурі самосвідомості особистості. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 112–118.
9. Ярошенко Н. В. Проблема смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді в період соціальних змін. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 138–141.
10. Мотков С. О. Особливості ціннісно-смістової сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. № 4. С. 103–120. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.4>

11. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня -11 лютого 2024 р.* Львів–Торунь: Liha- Press, 2024. С. 46-50.

12. Петрович К. О. Війна як чинник трансформації ціннісно-сміислової сфери старшокласників : Кваліф. робота зі спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Коломієць Т. В. Житомир, 2023. 90 с.

13. Сіткар В., Сіткар С. Вплив війни на зміну людських цінностей: соціально-психологічний аспект. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2022 року, м. Тернопіль).* Тернопіль : Вектор ; ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 73–79

14. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.].* К. : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). 348 с. С. 3-10.

15. Ушакова І. М., Скидан Г. В. Сенсожиттєві орієнтації вимушених переселенців як компонент переживання ними травматичної події. *Молодий вчений.* 2015. № 10 (25). Част. 2. С. 194-200.

16. Фурман А.А. Сміслобуттєвість і сенсожиттєвість як рамкові умови розвитку особистості. *Societas familia-parantela.* Krakow, 2017. С. 372–392.

17. Савчин М. В., Галян І. М. (ред.). Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. 288 с.

18. Неприцька Т.І. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя.* 2022. № 3. С. 93-97.

19.Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

20.Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Усвідомлення вимушено переміщеними українцями важливості опори на власні особистісні ресурси у подоланні викликів війни: аспекти психоедукації. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75) № 4. С. 152-160.

21.Савченко О.В., Лавриненко Д.Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*. 2023. Випуск 52. С. 167-178. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

22.Бубнова С. С. Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості : психодіагностична методика. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100b8q9-0bdb.doc.html>

23.Селігман М. Шлях до процвітання. Нова психологія щастя та благополуччя. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 432 с.

24.Психологія особистості : навчальний посібник / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 296 с.

25.Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / за ред. О. В. Скрипченко. Київ : Каравела, 2019. 400 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер” (Butler J., Kern M.L., 2016; Савченко О., Лавриненко Д., 2023)

Інструкція: Надайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10, залежно від ступеня характерності для вас того, про що йдеться в їхньому змісті.

1. Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?
2. Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?
3. Загалом, як часто Ви відчуваєте радість?
4. Загалом, як часто Ви відчуваєте тривогу?
5. Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?
6. Загалом, як би Ви оцінили своє здоров'я?
7. Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?
8. Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли Вам це потрібно?
9. Загалом, якою мірою цінним і вартим уваги є те, що Ви робите у своєму житті?
10. Загалом, якою мірою Ви відчуваєте захоплення й інтерес до чогось?
11. Наскільки самотнім Ви почуваетесь у повсякденному житті?
12. Наскільки Ви задоволені своїм поточним фізичним здоров'ям?
13. Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?
14. Загалом, як часто Ви відчуваєте злість?
15. Як часто Ви справляєтеся зі своїми завданнями?
16. Загалом, як часто Ви сумуєте?
17. Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що Вам подобається?
18. Як Ви оцінюєте Ваше здоров'я порівняно з іншими людьми Вашого віку та статі?
19. Якою мірою Ви відчуваєте себе любимим?
20. Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?
21. Наскільки Ви задоволені своїми особистими відносинами?
22. Загалом, наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним?
23. Загалом, наскільки Ви щасливі?

ДОДАТОК Б

Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнової.

Інструкція: «Вам запропоновано певні висловлювання. Відповідайте, будь ласка, по можливості швидко, довго не замислюючись над кожним запитанням. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей немає – є лише ваша власна думка. На кожне запитання потрібно відповісти “так” або “ні”».

1. Чи любите ви лежати на дивані й нічого не робити?
2. Чи любите ви самостійно заробляти гроші та отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити до театру або на виставку?
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Чи вважаєте ви, що любов — визначальне почуття в житті?
6. Чи любите ви читати книги про щось нове, ще невідоме вам?
7. Чи хочете ви стати босом (керівником якоїсь компанії)?
8. Чи хочете ви, щоб друзі поважали вас за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете ви самі брати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близької вам соціальної групи?
10. Чи вважаєте ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяним і безрадісним?
11. Чи вважаєте ви, що було б здоров'я, а все інше додасться?
12. Чи часто вам хочеться розслабитися (наприклад, послухати легку музику)?
13. Ви обрали свою професію переважно тому, що вона може приносити великий матеріальний достаток?
14. Чи вважаєте ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати тощо?
15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи знайдете ви час, щоб його провідати?
16. Ваш шлюб укладений (буде укладений) з любові?
17. Чи любите ви читати науково-популярні книги?
18. Чи хотіли ви в школі стати якимось організатором?
19. Якщо ви здійснили негідний вчинок щодо друзів або колег, чи будете ви переживати через це?
20. Чи вважаєте ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зборів) можна щось змінити в суспільному житті?
21. Чи можете ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Чи вважаєте ви, що необхідно якимось чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс тощо)?
23. Головне для вас — ваш настрій у цей момент, а що буде потім — не так важливо?
24. Чи вважаєте ви, що головне — це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?

25. Чи любите ви гуляти лісом або парком?
26. Як ви вважаєте, чи потрібно матеріально допомагати тим, хто просить милостиню?
27. Любов — це почуття, яке народжується і помирає?
28. Чи хотіли б ви стати вченим або науковим співробітником?
29. Влада — це почесно і значуще чи від неї більше клопоту та неприємностей?
30. Чи хотіли б ви, щоб у вас було більше друзів?
31. Чи спадало вам на думку зайнятися перебудовою якоїсь громадської організації (клубу, консультаційного пункту, інституту)?
32. Чи багато свого вільного часу ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто ви замислюєтеся про своє здоров'я?
34. Чи вважаєте ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення?
35. Якби все почати спочатку, чи обрали б ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж теперішня?
36. Чи хотіли б ви займатися фотографією?
37. Чи вважаєте ви, що потрібно обов'язково допомогти людині, яка впала?
38. Почуття любові для вас — це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто ви ставите собі запитання: «А чому саме так?»
40. Чи хотіли б ви «робити» політику?
41. Чи часто ваш внутрішній голос запитує вас: «А чи поважають мене оточуючі?»
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43. Якщо ви три дні проведете на безлюдному острові, чи помрете ви від самотності?
44. Чи катаєтеся ви на лижах для зміцнення здоров'я?
45. Чи часто ви довго мрієте, лежачи із заплющеними очима?
46. Головне в житті — це заробляти гроші та створювати власний бізнес?
47. Чи часто ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх придбати?
48. Якщо хтось із близьких довго хворіє, чи будете ви виконувати його домашні обов'язки терпляче й без нарікань?
49. Чи любите ви маленьких дітей?
50. Чи хотіли б ви створити якусь власну «теорію» (відносності, таблицю тощо)?
51. Чи хочете ви бути схожим на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?
52. Чи важливо для вас, щоб колеги поважали вас за ваші професійні знання?
53. Чи хотіли б ви зараз самостійно щось зробити в політиці?
54. Ви рішуча людина?
55. Чи ходите ви в сауну, басейн, лазню, займаєтеся аеробікою для підтримання гарної фізичної форми?
56. Нормальний відпочинок — це надзвичайно важливо, чи не так?
57. Чи надзвичайно важливо в житті накопичити матеріальні засоби й передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або написати музику?

59. Коли маленька дитина плаче — це «крик про допомогу»?
60. Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» — це про вас?
62. Чи хотіли б ви, щоб ваші діти стали відомими людьми?
63. Чи хотіли б ви, щоб колеги зверталися до вас по допомогу в особистих питаннях, як до людини?
64. У суспільному житті нехай усе залишається так, як є?
65. Спілкування – це лише марна трата часу?
66. Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так?